சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 7 ✱ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2019 பிப்ரவரி 1, 1989 ✱ இதழ் : 10



சிறப்புக் கட்டுரை :

கடலையின் மருத்துவப் பயன்கள்



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் : டாக்டர் சிற்சபை

மலர் : 7 | 1989 பிப்ரவரி, 1 | இதழ் : 10

மனிதன் மனிதனாக வாழவேண்டாவா?



மனிதன் மனிதனாக வாழ என்ன செய்ய வேண்டும்? மனிதன் சில தீய பழக்கங்கள் எவை எவை என்பனவற்றை நன்கு அறிந்து, தெரிந்து புரிந்து கொண்டால் மனிதன் மனிதனாக வாழ்ந்து பின் தெய்வ நிலையையும் அடையலாம்.

உழைக்கும் மனிதனுடைய உட்கருவிகளும், புறக்கருவிகளும் பூர்ண ஓய்வு பெற தூக்கம் அவசியம் தேவை. தூக்கம் இல்லையேல் அவனுடைய வாழ்க்கையில் பல தீமைகளும் மன அமைதியின்றி அவலல் படுவதும் ஏற்படும். அந்தத் தூக்கம் இயற்கையாய் வர வேண்டும்.

ஆனால் தற்கால நாகரிகக் கோளாறு காரணமாக பலர் செயற்கை முறையில் தூங்க விரும்புகிறார்கள். அது தான் தூக்கமாத்திரை. இம் மாத்திரைகளை விழுங்கி தூங்க முயற்சி செய்யும் அறிவாளிகள் அதனால் வரும் தீமைகளை நன்கு உணராதவர்கள்.

தூக்க மாத்திரையால் வரும் கெடுதல்:

தூங்கும் போது உடம்பிலுள்ள திசுக்கள் வளர்ச்சிக்கும் புத்துணர்ச்சிக்கும் ஒருவித ஹார்மோன் சுரக்கின்றது. தூக்க மாத்திரையை உட்கொள்வதால் மேற்படி ஹார்மோன்கள் சுரப்பதில்லை. அதனால் தூங்கி எழுந்ததும் அயர்ச்

மருத்துவப் பழமொழி !

1. மருந்து கால்; மதி முக்கால்
2. இம்பூறல் காணமல் இரு மிச் செத்தான்!
3. நாளும் கிழமையும் நலிந் தார்க்கில்லை.
4. ஏறும் தேமல்; இறங்கும் தொடர் தாமரை.
5. எருதுக்குப் பிண்ணுக்கு; ஏழைக்குக் கரிசாலை!

சியும் சோம்பலும் உண்டாகின் றன.

உண்மையில் அது அயர்ந்த தூக்கமுமில்லை. ஒரு விதமான மயக்க நிலைதான். அதனுல் தான் தூங்கி எழுந்ததும் சுறு சுறுப்பும் உற்சாகமும் உண்டா வதற்குப் பதிலாக அயர்ச்சியும் சோம்பலும் உண்டாகின்றன.

இன்னும் சில புத்திசாலிகள் தூக்கம் வராமலிருக்க சில மாத் திரைகளை உட்கொள்ளுகிருர் கள். அவற்ருல் எவ்வளவு தீமைகள் உண்டாகின்றன என்று அறியாத அபூர்வ பிறவி கள்.

இம்மாத்திரைகளை உட்கொள் வதால் இயற்கையான தூக்கம் வருவதில்லை. பசி எடுப்பதில்லை. உடல் நலங்கெட்டு மாத்திரை களுக்கு அடிமையாகிறவர்கள் பல ஆயிரம் பேர்.

எல். எஸ். டி. மாத்திரைக ளுக்கு அடிமையாகிறவர்கள்

நாளடைவில் குடும்ப வாழ்க் கைக்குப் பயனற்றவர்களாகி விடுகிருர்கள். பரிதாபம்! இம் மாத்திரைகளை உட்கொண்ட 12 மணி நேரம் வரை ஏதோ ஓர் இன்பக் கனவுகளில் வாழ் வது போல் இருக்கும். இந்த அற்ப இன்பத்திற்கு ஆசைப் பட்டு மன உறுதி இல்லாதவர் களாகி செய்வது அறியாது தற் கொலை செய்து கொள்ளுகிருர் கள். அந்தோ! பரிதாபம்! இதற் காகவா இந்த பகுத்தறிவுடைய மனிதப் பிறவி படைக்கப்பட்டி ருக்கிருன்?

சிகரெட்டின் தீமை:

மனிதனுக்குச் சிகரெட்டும், காபியும், இருதய எரிச்சலை உண்டு பண்ணுகின்றன. மார் பின் கீழ்ப் பகுதியில் எரிச்சல் இருக்கும். நாம் உட்கொள்ளும் காபி குடலில் அமிலத்தைச் சுரக்கச் செய்கிறது.

சிகரெட்டு இரைப்பையில் அழுத்தத்தையும்வேகத்தையும் உண்டாக்குகிறது. குடல் வாய் ஒருவழித் திறப்பானுல் திறக்கப் பட்டு, அமிலம் மேல் நோக்கி வந்து விடுகிறது. இரைப்பைக்கு வந்த அமிலம் எரிச்சலை கொடுக்கிறது. இருதய வலி யைப் போலத் தோன்றுகிறது. இவ்வலி, நீங்கத்தற்காலிகமாகச் சிறிது சோடா உப்பைத் தண் ணீரில் கலந்து குடித்தால் நோய் குணமடையும். அமிலத்தை நடு நிலையாக்கி வாயுவை லேசாக வெளியாக்கி விடுகிறது.

அதனுல் இரைப்பையின் [illegible] காப்பு

அளிக்கப்படுகிறது. என்றாலும் அது விரும்பத்தக்கதன்று. அதனால் வேறு பல கோளாறுகள் உண்டாகின்றன என்று அமெரிக்க டாக்டர் டொனல்டு கூறுகிறார்.

மேலும் ஒருவன் புகைக்கிற ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் அவன் வாழ்நாளின் 15 நிமிஷங்களைப் பறித்து விடுகிறது. ஆயுள் குறைகிறது. புகையிலை 600 வித மான கேடுகளை உடம்புக்கு விளைவிக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு 20 சிகரெட்டு வீதம் 20 ஆண்டுகள் பிடித்து வந்தால், அவன் சுவாச உறுப்புக்களில் மொத்தம் 6 கிலோ எடையுள்ள தூசு படிகிறது.

''நிக்கோடைன்' நீக்கப்பட்ட சிகரெட் கெடுதல் இல்லை என்று சொன்னாலும் அதுவும் கொள்ளத்தக்கதன்று. 'நிக்கோடைன்' என்ற விஷம் இரத்தத்தில் கலந்து பிராணவாயு உட்செல்வதைத் தடுத்து, இரத்தம் நஞ்சாக மாறி, இருதயத்தைப் பாதித்து, இருதய நோயை உண்டு பண்ணுகிறது.

எள்ளைப்பற்றி !

அதிகமான அளவு 'எள்' உட்கொள்வதால் அதிக சூட்டை உண்டு செய்யும். எள்ளானது மூளைக்கும், தசைகளுக்கும் மிகவும் சக்தியைக் கொடுக்கும். அதிக அளவு கால்சியமும் வைட்டமின் ''ஈ'' யும் ''பி'' சத்தும் உள்ளது.

மருந்து மாத்திரைகள் — டானிக்குகள்:

மருந்து மாத்திரைகள் சில டானிக்குகள், இவை எல்லாமே கல்லீரலைத் தாண்டிச் செல்லுகிறபடியால், இந்த மருந்துகளில் உள்ள நச்சுத் தன்மை, கல்லீரலைப் பாதிக்கிறது. கல்லீரல் பலவீனமானவர்கட்கு மருந்துகளின் நச்சுத்தன்மையால் மிகவும் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

மது :

மது முதலில் சொர்க்கத்தையும் பின் நரகத்தையும் கொடுக்கிறது. மிக நுண்ணிய மூளை நரம்புகள் மதுவினால் மிகவும் பாதிக்கப் படுகின்றன. கொஞ்ச நாளில் மனிதனின் நம்பிக்கை சுயக்கட்டுப்பாடு, கற்கும்திறன் ஆகியவற்றை மது அடியோடு ஒழித்து விடுகிறது.

புற்று நோய் :

புற்று நோய் எப்படி எங்கு உண்டாகின்றது? இரசாயனத தொழிற்சாலையில் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்கள் மற்றவர்களைவிட அதிகமான அளவில் புற்று நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள்.

மயக்க மருந்துகள்:

இம் மருந்துகள் இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று நிறை மயக்கி, மற்றொன்று குறை மயக்கி.

நிறை மயக்கி மருந்துகள்:

ஈதெல் குளோரைட், ஆக்சைட சைக்ளோபுரோபேன்,

ஈதின் முதலியன. இம் மருந்துகள் அறுவை சிகிச்சையில் சிறிதும் வலியின்றி வெற்றிகரமாக அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய உதவும்.

ஆனல், சில வேளைகளில் இருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல் போன்ற முக்கியமான உறுப்புக்களையும் இவை கெடுத்து விடுகின்றன.

குளோரபாரம் கல்லீரல் அணுக்களைச் சிதைப்பதையும் "ட்ரைகுளோரெதிலின்" மூளை நரம்பின் சக்தியை இழக்கச் செய்வதையும் "ஸைக்ளோட்ரொபென்" கல்லீரல் சிதைவை உண்டு பண்ணுவதையும் காண்கிறோம்.

துறை மயக்கிகள்:

தலைவலி, குழப்பம், வலிப்பு, மயக்கம் ஆகியவற்றை உண்டு பண்ணுகின்றன. "கோகைன்" தண்டுவட மயக்கத்திற்காகப் பயன் படுத்தப்படும் "ப்ரோகைன்" போன்ற மருந்துகள், மூச்சுத்தடை, வாந்தி, இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றை உண்டாக்குகின்றன.

காபி, டீ, இறைச்சி சூப் இவைகளின் தீமைகள்:

அரை கிலோ எடையுள்ள காப்பிக் கொட்டையில் 35 குன்றிமணி எடையுள்ள நச்சு நீரும், அதே எடையுள்ள தேயிலையில் 200 குன்றிமணி எடையுள்ள நச்சு நீரும், அதே எடையுள்ள ஆட்டு இறைச்சிச் சூப்பில் 65 குன்றிமணி எடையுள்ள நச்சு நீரும் உள்ளன என்று, எந்த நாளும் புலாலே தின்று வாழும் நாட்டில் பிறந்த விஞ்ஞானியான Hags கூறுகிறுர்.

உண்மையை எவ்வளவு எடுத்துச் சொன்னலும் மக்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. இதற்கென் செய்வது!

இந்த அவல நிலை நீங்க இளமையிலிருந்தே சில எளிய உடற் பயிற்சியும், பிராணுயமம் என்னும் மூச்சுப் பயிற்சியும், குண்டலினி யோகப் பயிற்சியும் பயிலுங்கள். நல் உடல், நல்வாழ்வு பெற்று மனிதராக மதிக்கப் பட்டு வாழலாம்.

—ஆசிரியர்

மது இயற்கையான ஒரு பொருளல்ல.

அழுகும் பொருள்களிலிருந்து சிருஷ்டிக்கப்படும் ஒருவகை உணவு. மதுசாரம் கொடிய விஷத்தை உடையது. சரீரத்தை வேகவைக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. மதுசாரத்தில் உயிர் உள்ள மீன் வெகுவிரைவில் மரணமடைவதைக் காணலாம். இதிலிருந்து அறியக்கூடியது என்ன?

மருந்தில்லா மருத்துவம்

[டாக்டர் கே. ஆர். வேலாயுதம்]

உணவு மருத்துவம்

மாந்தருக்கு தோன்றும் நோய்களை நிவாரணப்படுத்துவதற்கு மருந்துகளை உட்கொள்ளாமல், ஊசிகளைப் போட்டுக் கொள்ளாமல் இயல்பாகவும், எளிதாகவும் செய்துகொள்வதுதான் இயற்கை மருத்துவமென்னும் மருந்தில்லா மருத்துவமாகும்.

இலவசமாகவும் கிடைக்கக்கூடிய இயற்கையின் செல்வங்களாம் பஞ்ச பூதங்கள் எனப்படும் மண், தண்ணீர், காற்று, சூரிய ஒளி, நுண்சக்தியாகிய ஆகாயம் முதலியவற்றுள், மண் அதன் மறு உருவமாகிய உணவைத் தவிர தண்ணீர், காற்று, சூரியஒளி, ஆகாய சக்தி முதலிய இன்றியமையாத செல்வங்களின் துணையில்லாமல் நாம் உயிர் வாழ்வது அரிது.

இவற்றை மண்ணுலகில் எங்கு எந்த நாட்டிற்குச் சென்றும் இலவசமாகப் பெறலாம். காற்றைச் சுவாசிக்காமல் நாம் ஒரு நிமிடம் கூட உயிர் வாழ முடியாது. தண்ணீரைப் பருகாமல் ஒரு நாள் உயிர் பிழைக்க முடியாது. உணவின்றி சில நாட்களுக்கே வாழலாம். சூரிய ஒளியும், ஆகாய சக்தியும் நமக்கு மிகவும் அவசியமானதாகும்.

எனினும் இப்படி எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய செல்வங்களை உரிய அளவில் பயன்படுத்திக் கொள்ளாமையால்தான் நோய்களுக்கு உள்ளாகி துன்பத்தை அடைகிறோம்.

மண்ணின் மறு உருவாக நமக்குத் தோற்றமளிக்கும் பழங்கள், காய்கறிகளையும், உரிய உணவையும் முறைப்படி உண்ணாததாலும், உரிய அளவ தண்ணீர் பருகாததாலும், குளியல்களை செய்யாததாலும், சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்காததாலும், சூரியஒளியில் உலவாததாலும் ஆகாய சக்தியைப் பெறாததாலுமே நோய்களெனும் தண்டனைகளை நாம் பெறுகிறோம்.

எனவே, நாம் செய்த தவறுகளை உணர்ந்து திருந்தி, மீண்டும் இயற்கைச் செல்வங்களை நேசித்து அவற்றைப் பயன்படுத்தும் முகத்தான் பின்கூறும் இயற்கை மருத்துவ முறைகளைத் துணைகொண்டு மருந்

தில்லா மருந்துவம் செய்து கொண்டு உடல் நலம் பெறுவோமாக!

உணவு மனிதனுக்கு இன்றியமையாத பொருள். அது மனிதனுக்குத் தேவையான சக்தியையும் மூலப்பொருள்களையும் தரக்கூடியது. உணவு உடலின் பல பாகங்களைக் கட்டுவது! உடலின் மாறுதல்களைத் தாங்குவது; உடலின் கழிவுகளைச் சரிப்படுத்துவத; உடலின் நுண்ணிய தொழில்கள் எல்லாவற்றையும் கண்காணிப்பது; உடலிலுள்ள உயிர் அணுக்களுக்கு உகந்த உள் நிலையை அமைத்துத் தருவது; உணவு உடல் குறைகளை அகற்றக் கூடியது எனப் பலவாம்.

உடல் நலத்தைப் பெறுவதற்கும், நோயைப் போக்குவதற்கும் நமக்கு உணவு சிறப்பாகப் பயன்படுகிறது. நாகரிக உலகில் உணவுப் பற்றுக்குறையின் காரணமாக நோய்கள் ஏற்படுவதை விட மிகுதியாக, தேவைக்கு அதிகமாக உண்பதாலேயே நோய்கள் தோன்றுகின்றன.

மனித உடலுக்கு நோய் கண்டால மருந்து தேவையில்லாமலேயே உணவு கட்டுப்பாட்டுடன் நோயை போக்கிக் கொள்ளலாம்.

"மருந்தென வேண்டாம் யாக்கைக்கு, அருந்தியது,
அற்றது போற்றி உணின்

என்று வள்ளுவப் பெருந்தகை வலியுறுத்திச் சொன்னதை நாம் நினைவு கூற வேண்டும். இதன் படி உண்ட உணவு செரித்த பிறகு உண்டால் உடலுக்கு உபாதை இல்லை. அப்படிச் செரித்து உண்டாலும் அள வோடு தான் உண்ண வேண்டும். அப்போது தான் நீண்ட காலம் வாழலாம்.

என்பதனை,

"அற்ருல் அளவறிந்து உண்க; அஃது உடம்பு
பெற்ருன் நெடிது உய்க்கும் ஆறு"

என்ற குறளில் வலியுறுத்துகிருர். உண்ட உணவு செரிக்கப் பட்டு உண்டாலும் நன்ருகப் பசித்த உடன் மாறுபாடில்லாத உணவுகளையே உண்ண வேண்டுப். என்றும்,

"அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து, மாறு
துய்க்க, துவரப் பசித்து" [அல்ல

என்னும் குறளில் வலியுறுத்துகிருர், தனக்குத் தேவையான அளவை தெரியாமல் அதிகமாக உணபார்களாயின் நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகின்றது என்பதைத்தான்

"தீ அளவு அன்றித் தெரியான் பெரிது உண்ணின்
நோய் அளவு இன்றிப்படும்'

என்னும் குறளில் வலியுறுத்துகிருர். உடலுக்கு ஏற்காத

நீரின் அளவு!

மனித எலும்பில் 23 சதவிகிதம் நீர் உள்ளத. மனித இரத்தத்தில் 83 சதவிகிதம் நீர் உள்ளது. பொதுவாக மனித உடலில் 43 லி. டர் நீர் உள்ளது.

உணவை மிகுதியாக உண்பவனுக்கு அளவுக்கு மீறிய நோய் உண்டாகும்.

மனிதன் வாழ்வதற்காக உணவை உண்ண வேண்டுமேயன்றி, உண்ணுவதற்காக வாழக்கூடாது என்னும் சீரிய கொள்கையை நாம் ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

இயல்பான சீரண சக்தி என்ருல் என்னவென்று தெரியாத காரணத்தினுல் சீரண சக்தியைக் குறிதது சிலருக்குத் தெரியாதாகையால் தாம் உண்ட உணவுப் பொருட்கள் எளிதாகவும், மென்மையாகவும், வயிற்றில் கீழ்நோக்கிப் போனதுமே நமக்கு சீரண சக்தி முழுமையாக இருக்கிறதென்று நினைக்கிருர்கள். அது தவருன கொள்கை:

உணவு, உடலில் சக்தியாக மாறியபோத தான் அது நமக்குப் பயன்படுகிறது. எப்படியென்ருல் உயிர்த் தன்மையற்ற பொருட்கள், உயிர்த்தன்மையாக மாறி, உடல் தாதுக்களுடன் இணைய வேண்டும். நல்ல உடல் நலமுடையவர்கள் கேப்பைக் கூழ், சோளக்கஞ்சி, போன்ற எளிய உணவுகளை உட் கொண்டாலும் அவை உடலுக்கு ஊட்டமாகிறது.

எத்தகைய பொருள்களை உண்டால் குறுகிய காலத்தில் சீரணமாகி, இரத்தமாக மாறி அது உடலுக்கு ஊட்டமாக்கப் பட்டது போக எஞ்சிய கழிவுகள் உரிய வழிகளில் எளிதாக வெளியேறுமோ அத்தகைய உணவுகளே, சிறந்தவைகளாகும். இதனைத்தான் வள்ளுவர் ஆறு குறள்களிலும் வலியுறுத்திச் சொல்லியிருக்கிருர்.

மறைபொருள் மூலிகைகள்!

காரிரத்தம்	—	ஆடுதின்னுப் பிள்ளை
குக்குலு	—	குங்கிலியம்
சாந்தவாரி	—	தண்ணீர் விட்டான்
நாகணம்	—	நேர்வாளம்
பருவயோனி	—	கரும்பு
மூலவல்லி	—	வெற்றிலை
வேர்க்கொம்பு	—	இஞ்சி

உணவை நோய்காலத்தில் மருந்தாகவும் உடல் நலத்தின் போது ஊட்டச்சத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் பயன்படுத்த வேண்டுமேயல்லாது கண்ட நேரத்தில் கண்டபடி உண்டால் நோய்காண்பது தவிர்க்க முடியாதது. நாக்குச் சுவைக்காக சிற்றுண்டிகளையும் இனிப்புப் பொருள்களையும் தினமும் உண்டால், அஜீரணம் மலச்சிக்கல், வாயுத்தொல்லைகள் ஏற்பட்டு நாளடைவில் நீண்டகாலநோய்களாக பரிணமித்து, குடல் புண்கள், வயிற்றுப் புண்கள், ஆஸ்துமா, தோல் நோய்கள் தோன்றி உடலுக்கு ஊறு விளைப்பது திண்ணம்.

இவற்றை உணவுக் கட்டுப் பாட்டுடன் இயல்பாக போக்கிக் கொள்ள முயலாமல் மருந்துகளைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு ஊசிகளைப் போட்டுக்கொண்டு அறுவை சிகிச்சைகளைச்செய்து கொண்டு, மீண்டும் பழையபடி உணவுகளை கண்டபடி உண்டு வந்தால் இதயநோய், புற்றுநோய் போன்ற உபாதை தரக்கூடிய நோய்களாக மாற்றமுறும்.

எனவே, வள்ளுவப் பெருந்தகையின் உணவுக் கொள்கை தான் இயற்கை மருத்துவக் கொள்கையுமாகும். இவற்றை ஆய்ந்தறிந்து உணவு உண்பதை நெறிப்படுத்திக்கொள்வோமாயின் உடல்நலத்தோடு நீடுழி காலம் வாழலாம்.

1. என்னவகை உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்?
2. எவ்வளவு உண்ண வேண்டும்?
3. எப்போது உண்ண வேண்டும்?
4. ஏன் உண்ண வேண்டும்?
5. எப்படி உண்ண வேண்டும்?

என்னும் கேள்விகளை நமக்கு நாமே கேட்டுக் கொண்டால் முறையே கீழ்க்காணும் வள்ளுவப் பெருந்தகையின் கருத்துக்கள் பதில்களாகக் கிடைக்கும்.

1. காய்கறி, கீரைகள், பழங்களோடு தானியங்களையும் சேர்த்துக் சீருணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

2. அவரவர் வயது, தொழில், செரிமானத்தன்மையை அறிந்து அளவுடன் அரை வயிறு உணவு, கால் வயிறு தண்ணீர், கால் வயிறு காலியாக இருக்குமாறு உண்ண வேண்டும்.

3. நன்ருய் பசித்த பிறகு தான் புசிக்க வேண்டும்.

4. நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு உண்ண வேண்டுமே தவிர, உண்ணுவதற்கு வாழக்கூடாது.

5 நன்ருக உணவை மென்று அமைதியான சூழலில் உண்ண வேண்டும்.

தலைவிரித்துப் போட்டும் பேயாட்டம் ஆடும் பெண்களுக்கு!

மருதோன்றி என்னும் அழவனச்செடியின் பூவை கை நிறைய எடுத்துக்கொண்டு அப்பெண்ணிடம் செல்லுங்கள். ஆட்டம் யாவும் நின்றுவிடும்,

மூளை வலிமை பெற உதவும் கனிகள்

[Rtn. Dr. சி. தங்கதுரை]

"எண்சாண் உடம்புக்கு சிரசே பிரதானம்!" என்று நம் முன்னோர்கள் சொன்னார்கள். ஏன் அப்படிச் சொன்னார்கள்? நம் சிந்தனை, செயல், நடவடிக்கைகள் கல்வி, கேள்வி அனைத்திற்கும் காரணகர்த்தாவான மூளை அங்கு தான் இருக்கிறது.

மூளை பழுது பட்டவன் ஒன்றுக்கும் உதவாதவன் ஆகிவிடுவான். அதனால் தான் அயல் நாடுகளில் ஒருவனுக்கு மூளை இயக்கமற்று, குணப்படுத்த இயலாத அளவுக்கு பழுத பட்டு விட்டாலே அந்த மனிதனை இறந்தவனாகக் கருதுகின்றனர். (Brain death).

நவீன மருத்துவத்தில் உடலின் எந்தபாகம் பழுதுபட்டாலும் மாற்று உறுப்பு வைத்து சிகிச்சை செய்கிறார்கள். ஆனால் மூளையை மட்டும் அப்படி மாற்றுவது என்பது இயலவில்லை. இத்துறையில் ஆராய்ச்சிகள் பல நடந்து கொண்டிருந்தாலும், ஒருவனுடைய மூளைப் பழுது பட்டால் அதற்கு பதிலாக வேறொருவன் மூளையை வைப்பது என்பது சாத்தியமில்லை என்றே பல மூளை நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர். அப்படிப்பட்ட அற்புதம் நடந்து விட்டால் கூட பிழைத்தெழும் மனிதன், வேறொரு புதிய மனிதனாகத்தான் இருக்க முடியும்!

எனவே, நம் எண்ணங்களை மனத்தின்பாற்பட்டது, அறிவின்பாற்பட்டது என்று நாம் இருவகைப் படுத்தினாலும் அவை இரண்டுமே உதயமாகும் இடம் ஒன்றே! அதுதான் மூளை! ஆழ்ந்த சிந்தனை, கல்வியறிவு, அனுபவ அறிவு அனைத்தும் தேர்ந்த ஒருவருக்கு சிந்தனை ஒன்றாகத்தான் இருக்க முடியும்! மனம், அறிவு என்று வேறுபடாது அந்த நிலையை எட்ட அனைவரும் முயல வேண்டும்!

மூளை தெளிவுடனும் திறனுடனும் இயங்க வேண்டுமானால், அதற்குத் தகுந்த ஊட்டம் வலிமை பெற வேண்டுமல்லவா? இந்தப் பணியைப் பல கனிகள் திறம்பட ஆற்றுகின்றன.

சில உலர்ந்த பழங்களும், புத்தம் புது (Fresh) பழங்களும் மூளை, சதை, திசுக்களில் ஏற்படும் நோய்களைப் போக்கக் கூடியனவாக இருக்கின்றன.

அவற்றில் முக்கியமாக உலர்ந்த பழமான வாதுமை சிறப்பான பணி ஆற்றுகிறது. வாதுமை மூளைக்குச் சக்தியையும் தசைகளுக்கு வலிமையையும் அளிப்பதோடு நரம்புகள், பித்தப்பை ஆகியவற்றை நோய்களினின்றும் காக்கிறது.

முதல்நாள் ஒன்று, இரண்டாம் நாள் இரண்டு என்ற வீதத்தில் ஆரம்பித்து முப்பதாம் நாள் முப்பது என்ற அளவில் வாதுமையை உண்டுவர வேண்டும். பிறகு ஒவ்வொன்றாகக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து கடைசி நாள் ஒன்று என்ற எண்ணிக்கையில் உண்ண வேண்டும். வாதுமையை இந்த கணக்கில் உண்பது மிகுந்த பயன் தரும்.

இதன் தோலை நீக்கி விட்டு உட்பருப்பை நீரில் சிறிது நேரம் ஊற வைத்துப் பின் அரைத்து அப்படியேவோ, வெண்ணெய் கலந்தோ உண்ணலாம். வயோதிகர்களுக்கு வலுவூட்ட மிகவும் பயனுள்ளது இது.

நகத்தைப்பற்றி

சிலர் எப்பொழுது பார்த்தாலும் நகத்தைக் கடித்து, அதில் ஒரு இன்பம் பெறுவார்கள். நகம் வலிக்காமலிருப்பதற்கு காரணம், நகத்தில் நரம்புகள் கிடையாது.

வாதாம் எண்ணெய் பத்து சொட்டு மூக்கின் வழியாக உறிஞ்சுவதால் பலவகை தலை நோய்களை குணப்படுத்தலாம்.

வால்நட் எனப்படும் பழமும் மூளை பலவீனத்தை குணப்படுத்துவதில் வல்லது. இதனுடன் அத்திப்பழம், உலர்ந்த திராட்சை ஆகியவற்றையும் சேர்த்து உண்டால் பயன் இன்னும் அதிகம்.

பாஸ்பரஸ் சத்து கொண்டுள்ள அனைத்து பழங்களும் மூளைசெல்கள், திசுக்கள் ஆகியவற்றை பலப்படுத்த உதவுபவை. இவை முக்கியமாக 'மூளை வேலை' செய்பவர்களுக்கு அதிகம் தேவை.

வாதுமை, அத்தி, திராட்சை, பேரீச்சை, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, ஆகியவற்றில் பாஸ்பரஸ் அதிகம் உண்டு. எனவே இவை மூளைக்கு மிகவும் பயனுடையவை.

பாஸ்பரஸ் புலனுறுப்புக்களுக்கும் ஊட்டச்சக்தி அளிக்கக் கூடியது. முக்கியமாக ஆப்பிள் சிறந்த (ஊட்ட) டானிக் உணவு ஆகும். திராட்சை, பேரிக்காய், வாழைப்பழம், அத்திப்பழம் ஆகியவை பித்தநீர்க் கோளாறுகளையும் சீர்செய்யக் கூடியவை.

பழங்களில் உள்ள சர்க்கரைச் சத்து விரைவில் சக்தியாக மாறும் தன்மை உடையதால், இது உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியையும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

யையும் தந்து, மூளைக்குப் புத்துணர்ச்சி அளிக்க வல்லது.

மூளையை அதிகம் பயன்படுத்தி வேலை செய்ய வேண்டியவர்கள், திராட்சை மூளைக்கு மிகுந்த பயன் அளிப்பதை அனுபவபூர்வமாக அறிந்துள்ளனர் நீடித்த பணியினல் களைப்புற்ற மூளைக்குப் புத்துணர்சசி அளிக்கவும் களைப்பைப் போக்கவும் ஒரு கோப்பை திராட்சைச் சாறு போதும்! இது ஒருவரை எப்போதும் சுறுசுறுப்பானவராகவும், ஆர்வமுள்ளவராகவும் இருக்கச் செய்யும்.

மூளையில் இரத்த ஓட்டம் குறைவாக இருப்பின் ஏற்படும் ஊட்டப் பற்றுக்குறை மூளையை பலவீனப்படுததும், மூளை பலவீனப்பட்டால் பிறகு அது வேறு பல நோய்களுக்கு வழி வகுக்கும். கேட்கும் திறன் பாதிக்கப்படுதல், பார்வை மங்கல், களைப்பு, மயக்கம், தலைவலி போன்றவை ஏற்படக் கூடும்.

பாஸ்பரஸ் சத்துள்ள அனைத்து பழங்களும் இப்படிப் பட்ட மூளை பலவீனத்தைப் போக்கக்கூடியவை. இவற்றில் முக்கியமானவை ஆப்பிளும், வாதுமையும், தினமும் குறைந்த பட்சம் ஒரு ஆப்பிளும் அதிக பட்சம் மூன்று ஆப்பிளும் உண்டு வருவது மூளைக்கு நல்ல வலிவைத் தரும்,

இனி மூளைக்கும் தலைக்கும் வலிமையைத் தரக்கூடிய பழங்கள் கொண்டு தயாரிக்கப்படும்

உணவைப்பற்றி!

இரண்டாயிரத்து நானூறு ஆண்டுகட்கு முன்பு வாழ்ந்த, ஆங்கிலமருத்துவத்தந்தையான கிரேக்க நாட்டு சித்தர் ''ஹிப்போகிரிடிஸ்'' என்பவர் ''உணவையே மருந்தாகக் கொள்'' என்ருர்.

சில உணவு வகைகளைப் பார்ப்போம்.

வாதுமை சாஸ்

வாதுமைப் பருப்புகள் 10, ஏலக்காய் 2, உலர்ந்தபேரீச்சை 2 ஆகியவற்றை எடுத்து புதுப் பானையில் நீர் விட்டு, அவற்றை அதில் ஊறவைக்கவும், மறு நாள் காலையில் அவற்றை எடுத்து, வாதுமையின் மேல் தோல், ஏலக்காயின் மேல் தோல், பேரீச்சையின் விதைகள் ஆகியவற்றை நீக்கிவிட்டு நன்ருக வெண்ணெய் போல் அரைக்கவும். அதனுடன் 2½ தோலா வெண்ணெய் சேர்த்து நன்ருகக் கலந்து கொள்ளவும். இந்த வாதுமை சாஸ் (Sauce) மூளையை வலுப்படுத்த மிகவும் சிறந்தத. வேறு எந்த மருந்தும் இதன்முன் நிற்க முடியாது. மூளைக்கும் உடலுக்கும் மிகச் சிறந்த ஊட்டத்தை இது அளிக்கவல்லது.

ஜீரணக்கோளாறுகள் உள்ளவர்கள், இதனை முதலில் குறைந்த அளவில் உண்டு பிறகு மெது மெதுவாக அள

வைப் பொருந்துகிற அளவுக்கு அதிகப்படுத்தலாம். இவர்கள் இதனை காலையில் வேறு உணவு உண்ண வேண்டும். மற்றவர்கள் இதனுடன் பாலும் அருந்தலாம். பயன் மிகும்.

மாம்பழ பானம்

நன்கு பழுத்த நாட்டு மாம் பழத்தின் சாறு 20 தோலா, பசும் பால் 5 தோலா, ஒரு தேக்கரண்டி இஞ்சிச்சாறு ஆகியவற்றை கலந்து அதனுடன் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தவும். இதனை தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்கள் தொடர்ந்து அருந்திவர, மூளை பலம் பெறும். நீடித்த தலைவலி மறையும். தலைபாரம் நீங்கும். இது இரைப்பைக்கு நன்மை பயப்பது; வெப்பமூட்டியும் ஆகும். (Stimulant) உடல் பலவீனத்தையும் போக்கும்.

வாதுமை கீர்:

பத்து வாதுமைப் பருப்புக்களை ஒரு புதிய பானையில் நீரில் ஊறவைக்கவும். மறுநாள் காலை அவற்றின் தோலை நீக்கி விட்டு நன்கு விழுதாக அரைக்கவும். இந்த விழுதை கொதிக்கும் பாலில் போட்டுக் கலக்கவும். பின் ஆறவைத்துத் தேவையான அளவு தேன் சேர்த்து அருந்தவும். இது மூளைக்குச் சக்தி அளிக்க வல்லது.

எலுமிச்சை தோலை வெய்யிலில் உலர்த்தி மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். சூட்டின் காரணமாக ஏற்படும் தலை வலிக்கு இதனை நெற்றியில் பற்று போடலாம்.

ஒருவனை அறிஞர் உலகில் இடம் பெறச்செய்வது அவனது மூளை! அந்தச் சிறப்பை அவனுக்கு நல்கும் மூளை நலம்பெற வேண்டுமல்லவா? அப்பணியைச்செய்யும் கனிகளை உண்டு களிப்புறுவோமாக!

“ எதிரதாக் காக்கும் அறிவினார்க்கு இல்லை
அதிர வருவதோர் நோய் ”

உடல் மிக்க பலம் அடைய!

நாளொன்றுக்கு 200 மிலி பசும்பாலில் இரண்டு சிட்டிகை சாதிக்காய்த் தூளைப் போட்டுக் காய்ச்சி அருந்துவதால் உடல் மிக்க பலமுடையதாய்க் காணலாம்.

டான்ஸிலிட்டிஸ் அடினுயிட்ஸ்
தொண்டைச் சதை வீக்கம்

[டாக்டர் என். இராஜன்]

இந்நோய் இரட்டைச் சகோதரர்கள் போன்றது. சகோதரர்கள் என்ருல் இராமன், இலக்குமணன் போன்றவர்களல்ல, இரணியன் இரணியாட்சன் போன்றவர்கள். இவர்கள் இருந்து ஆட்சி புரியும் இடம் நம் உடம்பில் தொண்டையும் உள் வாயின் மேற்புறமும்.

அண்ணுதான் "டான்ஸிலிட்டிஸ்" தம்பிதான் "அடினுயிட்ஸ்" அண்ணுவின் குணம் உணவுப் பொருள்கள் எதையும் விழுங்க முடியாமலும் பேச முடியாமலும் செய்து விடுவார்.

தம்பியின் குணம் மூச்சுவிட முடியாமல் நாசியை அடைத்து வாயினுல் மூச்சு விடச் செய்வார். அத்துடன் காதையும் கேட்க வீடாமல் செய்து விடுவார். அவை மட்டுமல்ல, வாசனையையும் அறிய முடியாமல் செய்து மூளைக்கும் உலை வைத்து விடுவார்.

தொண்டையில் உள் நாக்கிற்கு மேல் இரு பக்கங்களிலும் இரு சதைக் கோளங்கள் இருக்கின்றன. கண்ணுடியின் முன் வாயைத் திறந்து நாக்கைத் தாழ்த்திப் பார்த்தால் இவைகள் நன்கு தெரியும். இதற்குத்தான் "டான்ஸிலிட்டிஸ்" என்று பெயர்.

இந்நோய் வருதற்கு அடையாளம் இந்த சதைக் கோளங்கள் வீங்கி இருக்கும். நிறம் மாறி இருக்கும். தொண்டையை அடைக்கும். சுரம், இருமல், தலைவலி, புண், ஜலதோஷம், மூச்சுவிட முடியாமல் திணருதல் முதலியன அடிக்கடி உண்டாகும்.

இந்நோய் வருவதற்கு அடையாளம்:

உள்வாயின் மேற்புறம் வீக்கம், மூக்குத் துவாரங்கள் மூச்சு விட முடியாதபடி அடைபடுதல், காது மந்தம் முதலியன உண்டாகும்.

அருகம் புல்!

அருகம் புல்லின் வேரை அரைத்து பசும் பாலில் கலந்து சாப்பிட மூலக்கடுப்பும், இரத்த மூல வியாதியும் தீரும்.

இயேசுபிரான் கூறுகின்ரார்

என்னுடைய சீடர்களாக இருக்க விரும்பினால், உயிர்களின் இரத்தத்தைச் சிந்தச் செய்யாதீர்கள். உங்களுடைய வாயில் புலால் நுழையாமல் இருக்குமாக! மனிதன் பழங்கள், தானியங்கள், கொட்டைகள் ஆகியவற்றினை மட்டும் உண்டு வாழ வேண்டும்.

இந்நோய் வருவதற்கு காரணம்:

பொதுவாக நாகரீக வாழ்க்கையின் உணவுப் பழக்கங்கள், புகை பிடித்தல், அதிக சூடான காபி, டீ குடித்தல் இவைகளால் வருகின்றது.

இந்நோய் அறுவை சிகிச்சையினால் குணமாவதில்லை என்றும் அப்படி குணமானாலும் மறுபடியும் வாராது இருக்காது என்றும் மருத்துவ வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர்.

உணவுத் திட்டம் :

காரம், புளி, கடுகு, காபி, டீ, கோகோ, பொடி, குடி, புகை, புலால், இவைகளை நீக்க வேண்டும்.

பசும் பால், கீரைகள், சத் [illegible] அதிகமாய்ச் சேர்த்தல் வேண்டும். பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைத் தினமும் சிரசில் தேய்த்துக் குளிப்பதுடன், புளி நீக்கி, பருப்பு சேர்த்து சமைத்து உண்ண வேண்டும், தேனை சூடான பசும் பாலில் அல்லது வெந்நீரில் 2 அவுன்சு கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

ஆசன முறைகள்:

சர்வாங்க ஆசனந்தான் சதை வீக்கம் குறையும். மூச்சுவிட முடியும். பின்பு சிரசானஞ் செய்ய வேண்டும். சர்வாங்க ஆசனம் செய்யும்போதும் மச்சாசனம் செய்யும்போதும் இருமல் வரலாம். அப்போது ஆசனஞ் செய்வதை நிறுத்திப் பின்பு செய்ய வேண்டும்.

சர்வாங்க ஆசனம் இரண்டு நிமிஷம் அல்லது ஐந்து நிமிஷம் செய்ய வேண்டும். ஆரம்பத்தில் நீண்டநேரம் செய்ய முடியாது. சிறுகச் சிறுக ஆசனஞ் செய்யுங் காலத்தைக் கூட்டிக் கொண்டே போக வேண்டும். நாடிச்சுத்தி என்னும் மூச்சுப் பயிற்சி 10 நிமிஷம் செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு: குழந்தைகளுக்கு நாடி சுத்திசெய்ய முடியாது ஆகையால் சிரசாசனஞ் செய்யக் கூடாது. மூன்று அல்லது ஐந்து நாட்களில் சர்வாங்க ஆசனம் செய்வதாலேயே குணம் தெரியும். முற்றிலும் குணம் தெரிய ஒரு மாதம் ஆகும்.

இந்நோய் பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்குத்தான் வரும். இவர்களால் ஆசனஞ் செய்ய முடியாதாகையால், ஆசனம் தெரிந்தவர் உதவியினுல் விபரீதகரணி ஆசனம் மட்டும் செய்தால் போதுமானது.

டான்சிலுக்கு மருந்து

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய், வகைக்கு 35 கிராம் சூரணம், உலர்த்திய கற்பூரவல்லி இலேச்சூரணம் கிராம் 70 ஆக ஏழு வகை சூரணத்தையும் ஒன்று சேர்த்து, அது முழுக மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு விட்டுக் கலக்கி வெயலில் வைத்து நன்ருக உலர்ந்தப் பின்பு புட்டியில் பத்திரப் படுத்தவும்.

காலே, மாலே ஒரு சிட்டிகை அளவு, எடுத்து தேன் அல்லது பசு நெய்யில் குழைத்துக் கொடுக்க 40 நாட்களில் டான்சில் வீக்கம் கரைந்துவிடும். இருமல், சளிப்பு சுரம் அடிக்கடி வருவது நீங்கும். இந்த மருந்தை செய்து பயன்படுத்த இயலாதவர்கள் சிற்சபை பார்மசி, 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னே என்னும் இடத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



வெண்டைக்காய்

(LADIES FINGER)

வெண்டைக்காய் என்பது ஒரு செடியின் காய். இது வருஷத்திற்கு ஒரு முறை விளையும் பயிர். செடியின் அடி சுணையாக இருக்கும்; இலைகள் மாறி மாறியும் மிருதுவாகவும், இதழ்கள் வெளிர் மஞ்சளாகவும் இருக்கும்; எல்லாத் தோட்டங்களிலும் பயிராகக் கூடியவை.

இதன் காய் அதிக வழவழப்புற்றுதாகையால் குழம்புகளுக்கு உபயோகப்படும். இதன் இலைகள் கட்டிகளுக்கு பத்துபோட உதவும்; இதன் நார்கள் பல விதத்திலும் உபயோகப்படும்; வருட முழுதும் பூ பூக்கும். இதற்கு வெண்டிக்காய் என்றும் வெண்டைக்காய் என்றும், வண்டைக்காய் என்றும் பெயர்.

வெண்டைக்காய் சாதாரணமாக துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து சாம்பார் செய்வது உண்டு. மிளகு, மஞ்சள்பொடி உப்பு, மிளகாய்த்தூள், உளுத்தம் பருப்பு சேர்த்து கூட்டு, வருவல் செய்து உண்பதுண்டு.

வெண்டைக்காயை உலர்த்தித்தூள் செய்து சமன் அளவு சர்க்கரை கலந்து காலை, மாலைகளில் சாப்பிட தாது விருத்தியை உண்டுபண்ணும். இது மூத்திரத்தைப் போக்கும். இதன் கஷாயம் சீதபேதிக்குக் கொடுக்கலாம். இதனை வேது பிடிக்க தொண்டைப்புண், தொண்டைக்கம்மல், எரிவு போம். வெண்டைக்காய் குளிர்ச்சியைத் தருவது. ஆனால் குரல்வளையில் வேலை செய்வது.

காய்ச்சல், தலைவலி, இருமல் உள்ளபோது வெண்டைக்காயை உண்ணக் கூடாது. வெண்டைக்காயின் விதைபோக சுகத்துக்கு அல்லாது, தேகபலத்துக்கும் இன்றியமையாதது.

வடநாட்டில் வெண்டைக்காயை பச்சையாகவே மிளகுத்தூள், உப்புத்தூள் சேர்த்து தாது விருத்திக்காக உண்கின்றனர்கள். முக்கியமாக இராக் நாட்டில் இம்முறையை மேலானதாகக் கையாளப்படுகிறது.

கருணைக் கிழங்கு

பதினெட்டு சித்தர்களில் ஒருவரான தேரையர் மண்பாவு "கிழங்குகளில் கருணையன்றிப் புசியோம்" என்று கூறுகின்றனர். கருணைக்கிழங்கு கபத்தையும், மூலவியாதியையும் போக்கும் சக்தியுடையது.

எனவே, தாதுபலம் வேண்டியவர்கள் அடிக்கடி வெண்டைக்காயை உபயோகித்தல் வேண்டும். சலுப்புநோய் உள்ளவர்கள் வெண்டைக்காயை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து, சமன் சர்க்கரைச் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு சாப்பிடலாம். சர்க்கரை சேர்க்காமலும், குறைந்த அளவு சர்க்கரைச் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். ஆனால் புழுக்கள் உண்டாகி விடும். புழுக்கல் புழுக்காது தடுப்பதற்கே சர்க்கரை சமன் அளவு சேர்க்க வேண்டும்.

எந்த சூரணங்களையும் புழுக்காமல் காக்க வேண்டின் சமன் சர்க்கரை அல்லது உப்பு சேர்த்தல் வேண்டும். எனவே, வெண்டைக்காய்ச் சூரணத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்து வைப்பதே நல்லதாகும்.

முற்றின வெண்டைக்காயை சமயலுக்கு வாங்குவதில்லை. எனவே, அவ்வகை முற்றின வெண்டைக்காயை அதிகம் வாங்கி துண்டு துண்டாக்கி காயப்போட்டு தேவையான போது சிறிது சிறிதாகவும் இடித்துப் பயன் படுத்தலாமல்லவா!

கடலையின் மருத்துவப் பயன்கள்

இந்தியாவில் பெரும்பான்மையான இடங்களில், முக்கியமாக தென்னிந்தியாவில் அதிகமாக விளையும் கடலை நம் உணவில் ஒருமுக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது.

கடலையில் நான்கு வகைகள் உண்டு. 1. கருப்பு, 2. பழுப்பு 3. மஞ்சள் 4. வெள்ளை.

மருத்துவத்திற்குக் கடலையும் அதன் இலையும் பயன்படுகின்றன. 100 கிராம் கடலையில் 59 சதவிகிதம் ஸ்டார்ச், 20 சதவிகிதம் அல்புமின், 4 சதவிகிதம் கொழுப்புச் சத்து, 1 சதவிகிதம் நார்ச்சத்து ஆகியவை உள்ளன.

மருத்துவக் குணங்கள்:

கடலை, பித்தநீர் அதிகரிப்பைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியது. செடி குளிர்ச்சியூட்டக் கூடியது. கடலையை வறுத்து உண்பதால், சிற்றின்ப உணர்ச்சிதூண்டப்படும் என்று கருதப்படுகிறது மேலும் வறுத்த கடலை, நீர் பிரியச் செய்யும். கடலைச் செடியின் இலையிலிருந்து எடுக்கப்படும் சாறு பசியைத் தூண்டக் கூடியது. இது மலமிளக்கியும் ஆகும்.

பயன்கள்:

கடலைச்செடியை நீரில் போட்டுக கொதிக்க வைத்து வரும் ஆவிப் பிடிப்பது காய்ச்சல் நோயாளிகளுக்கு நல்லது. இது மாதவிலக்குக் கோளாறுகளையும் சீர் செய்யக் கூடியது

சீதபேதியைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதும் ஆகும்.

இலைகளை வேக வைத்துச் சுளுக்கு முட்டுப் பிறழ்ச்சி ஆகியவற்றுக்குப் பற்றுகப் போடலாம்.

முட்டைக்கோசு!

(100 கிராமில்)

வைட்டமின் 'ஏ'	—	2000 I U
தியமின் சத்து	—	0.06 மி. கிராம்.
ரிபோபிளவின் சத்து	—	0.03 மி. கிராம்.
வைட்டமின் சத்து	—	124 மி. கிராம்.

ஆகிய சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.

கடலைப் பருப்பை வெறும் வாணலியில் வறுத்து உண்டால் வயிற்று உப்பிசம் நீங்கும் நீர் நன்கு பிரியும்.

கடலை மாவுடன் சிறிது தேன் சேர்த்து உண்பது புற்றுநோய்க்கும் கூட மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது.

இவை தவிர, தென்னிந்தியர் உணவில் கடலைப்பருப்பு மிகச் சிறந்த அங்கம் வகிக்கிறது.

கடலை வகைகளில் ஒன்றான பெரிய வெள்ளைக்கடலை ஸ்பெயினில் பயிராகும் ஒருவகைப் பருப்பினத்தை ஒத்திருக்கிறது. இதைப் பெரும்பாலும் சுண்டல் செய்து உண்பர். கடலைப் பருப்பினால் பலவகை கார, இனிப்புப் பண்டங்கள் செய்து உண்கிறோம். இப்படி மனிதர்களுக்குப் பயன்படுவது மட்டுமல்லாமல், ஆடு, மாடு போன்ற பிராணிகளுக்கும் கடலைச் செடியும் கடலைப் பொட்டும் உணவாகப் பயன்படுகின்றன.

கடலையின் மருத்துவ குணங்களை அறியும்போது உணவே மருந்து! மருந்தே உணவு'' என்ற தத்துவத்தை அனுபவ பூர்வமாக அறியலாம்.

"மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்து உண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு.''

—குறள்

திடமார் உடல்பெறக்
கடலைப் பருப்பினை
உடனுய் உணவுடன்
நடைமுறைப் படுத்துக!



ஊமத்தை



தமிழ் நாட்டில் ஊமத்தைச் செடியை அறியாதார் இருக்க முடியாது. மிக எளிதாகக் கிடைக்கும். இது சித்த மருத்துவத்தில் சிறப்பாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பலவகை மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட இது, இலை, விதை, வேர், காய் என அனைத்தையும் மருத்துவ உலகுக்குப் பயன்படச் செய்கிறது.

ஊமத்தை அதன் பூக்களின் நிறத்தைக் கொண்டு வெள்ளை ஊமத்தை, கரு ஊமத்தை என இருவகைப் படுகிறது. எனினும் இவற்றின் மருத்துவ குணங்கள் ஒன்றே! ஊதா நிறத்தில் பூக்கும் கருப்பு ஊமத்தையைச் சிறந்ததெனக் கருதுகின்றனர். எல்லா ஊமத்தைகளுமே குணத்தில் சிறந்தவையே!

குணங்கள் :

வெகுகாலமாக ஊமத்தம் பூவை நோயாளிகளுக்கு மரமரப்பு ஏற்படுத்தவே பயன்படுத்தி வந்தனர். ட்டூரின் என்ற விஷச் சரக்கு ஊமத்தை விதையில் அதிகம் உள்ளது. இந்த விதையை உண்டால் தொண்டை வறளும். தலை சுற்றும் மூளை கலங்கும். ஊமத்தன் காயை உட்கொண்டால் மூளையில் கலக்கம் ஏற்படுவதால் 'உன்மத்தம்' தரும் இதனை ஊமத்தை என்று அழைக்கிறார்கள். இது கபம் அகற்றும் இசிவைப் போக்கும்.

மருத்துவப் பயன்கள் :

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் ஊமத்தையின் இலைகளை உலர வைத்துப் பொடி செய்து அப்பொடியை சிகரெட்டாக புகை பிடித்தால் பயன் கிட்டும். ஊமத்தையை அதிக அளவு பயன்படுத்தினால் தீய விளைவுகள் ஏற்படக் கூடும். எனவே மருத்துவர் மேற்பார்வையுடன் தான் இதைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

முட்டுவீக்கம், கட்டி, புரை போன்றவற்றுக்கு ஊமத்தை இலையைக் கூழ்போல் அரைத்து பற்று போடலாம்.

உமிழ் நீர் சுரப்பிகள்
(SALIVARY GLANDS)

வாயின் இருபுறமும், மூன்றாக மொத்தம் ஆறு சுரப்பிகள் உள்ளன. இவை உமிழ் நீரைச் சுரக்கின்றன. எச்சிலைக்கொடுக்கக் கூடிய பெரு சுரப்பிகள், நாக்கின் கீழ்ச் சுரப்பிகள், தாடைக் கீழ் சுரப்பிகள் என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளன.

பல்வலி, காதுவலி போன்றவற்றால் ஏற்படும் வீக்கங்களுக்கு ஊமத்தை இலையின் சாற்றைப் பூசலாம்.

இலையை வதக்கி வீக்கம் உள்ள இடங்களில் வைத்துக் கட்ட வீக்கம் குறையும்.

பெண்களுக்கு மார்பகங்கள் வீக்கத்திற்கு, ஊமத்தன் காயையும் மஞ்சளையும் அரைத்து பற்று போடலாம்.

இவை தவிர இரத்தக் கொதிப்பு, வலிவுள்ள மாதவிடாய், கீல்வாதம், பக்கசூலை, நீடித்த இருமல், போன்றவற்றை குணப்படுத்தும் ஆற்றலும் ஊமத்தைக்கு உண்டு.

ஏராளமான மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டிருப்பினும் ஊமத்தை விஷத் தன்மை உடையது. ஆதலால் இதனை மிகமிக கவனமாகவே பயன் படுத்த வேண்டும். பெரும்பாலும் வெளிப் பூச்சு மருந்தாகவே இது பயன் படுத்தப்படுகிறது.

மருத்துவப் பயன் கொண்ட இது, வெளிநாட்டுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுவதால் அந்நிய செலாவணியும் நமக்குப் பெற்றுத் தருகிறது.

முன் தொடர்ச்சி

சமைப்பதன் நலமும் சமைக்கும் முறைகளும்

[திருமதி. டாக்டர் சி. சேதுராம்]

இரண்டாவது முறை, ஆவியில் வேகவைத்தல், இட்டிலி, பிட்டு, இடியாப்பம், கொழுக்கட்டை இவைகளை ஆவியிலே தான் வேக வைக்கிறோம். இம்முறையில் சமைத்தால், நீரில் வேக வைக்கும் போது சத்துகள் அழிந்து விடுவதைப் போல அழிந்து விட வழியில்லை.

மேலும் ஆவியில் வேகும் பண்டங்கள், நீரில் வேவதை விட எளிதில் செரிமானமாகக் கூடியவை. எனவே, சமையல் முறைகளில் இம் முறையே தலை சிறந்ததாகப் போற்றப்படுகிறது. இப்போது பெரும்பான்மையான வீடுகளில் அரிசியைக் கூட இம் முறையிலேயே சமைக்கின்றனர்.

ஒரு பங்கு அரிசிக்கு இரு பங்கு தண்ணீர் சேர்த்து, அதை அலுமினியத்தாலோ, பித்தளையாலோ, அல்லது எவர்சில்வராலோ செய்யப்பட்ட டப்பியில் போட்டு மூடியிட்டு, ஆவியில் வைத்து விட்டால், அரை மணி நேரத்தில் சோறு பக்குவமாய் வெந்து மலர்போல ஆகி விடுகிறது. இதனால் கஞ்சி வடிக்காமல் சமைக்க முடிகிறது. கஞ்சி வடிப்பதினால் கஞ்சியில் கழிந்து விடும் உணவுச் சத்துகளும் சோற்றிலேயே தங்கி விடுகின்றன.

புது' அரிசியாய் இருந்தால் சோறு குழைந்து போதல், கஞ்சி சுற்றிக் கொண்டு உண்ண வழங்காமல் இருத்தல் போன்ற தொல்லைகளும் இம் முறையில் சோறு சமைத்தலால் ஏற்படுவதில்லை. இப்படியே காய் கறிகள் முதலிய எந்த பண்டத்தையும் பக்குவப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அடுத்து, சுடுதல் முறை. தோசை, சப்பாத்தி, பரோட்டா அடை முதலியவை இம் முறையில் செய்யப்படுகின்றன. இது அவ்வளவாக உடல் நலனுக்கு ஏற்ற முறையாகாது. ஆனல், நாக்குக்குச் சுவை தரக்கூடிய

மண் தைலம்!

இரங்கூன், ரஷியா, பாரசீகம் போன்ற நாடுகளில் சர்க்கரைப் பாகுபோல், அந்நாட்டு, ஏரிகளில் மிதக்கும் தைலமாகும்.

முறை இது. தோசைகல்லில் சிறிதளவு நெய் விட்டே சப்பாத்தி அடை முதலியவைகளைச் சுடுகிறோம்.

அந்த நெய் முழுவதும் சுடும்போது அப்பண்டங்களைச் சுற்றிப் படிந்து விடுகின்றது. எனவே, அப்பண்டங்கள் எளிதில் செரிப்பதில்லை. பண்டங்களும் நன்கு காய்ந்த கல்லில் இட்டுச் சுடுவதால் தின்பதற்குச் சற்றுக் கடினமாகிவிடவும் கூடும். அதுபோது பொருள்களின் சத்துகளும் அழிந்து விடுகின்றன.

அதிலும் சுவையின் தரம் உயர வேண்டும் என்னும் நோக்கத்துடன் இவற்றை முறுகலாகச் சுட்டு விட்டாலோ, விளையும் தீமைகளைக் குறித்துக் கூற வேண்டுவதில்லை.

வள்ளிக் கிழங்கு, பனங்கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகளை நெருப்பிலிட்டுச் சுடுகிறோம். சிலர் சப்பாத்தி, அப்பளம் இவைகளைக்கூட இளந்தணலிலிட்டுச் சுடுகின்றனர். இதனால் சத்துகள் சிறிதளவை இழந்து விட்டாலும், எண்ணெய் படியாததால் உணவு எளிதில் செரிக்கக் கூடியதாய் இருக்கிறது.

நான்காவது, பொரித்தல் முறை:

அப்பளம், வடகம், வறுவல்கள் முதலியவை இம் முறையில் பொரிக்கப்படுகின்றன. பூரி, பஜ்ஜி, வடை, முறுக்கு போன்ற தின்பண்டங்களையும் "பொரித்தல்" முறையிலேயே செய்கிறோம். சுடுதல் முறையைவிட இம்முறை உடல் நலத்திற்கு மிகுந்த கெடுதியே விளைக்கிறது.

வாணலி நிறைய எண்ணெய் விட்டு அதில் மூழ்கும்படி பொருள்களை இட்டுப் பொரிக்கிறோம். அதனால் அவை முழுக்க முழுக்க எண்ணெயை உறிஞ்சி விடுகின்றன. எனவே, அப்பொருள்கள் எளிதில் செரிப்பதில்லை. வயிறு குடல் போன்ற உள் உறுப்புகளையும் அவை நலிவு செய்கின்றன.

ஐந்தாவது வறுத்தல் முறை:

இம் முறையும் சுடுதல் முறையைப் போன்றது தான். இதுவும் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றதன்று. இரும்புச் சட்டி அல்லது வாணலியில் பொருள்கள் மூழ்கும்படி எண்ணெயை விடாமல் திட்டமாக எண்ணெய் விட்டுப் பொருள்கள் இம் முறையில்

நாய்க்கடியால்!

வெறிநாய் கடித்தால், அவ்வுயிர் முளைக்குப் பரவி, பெருமூளையின் நடுக்கீழ்ப் பகுதிக்கும் (Tenpard lite) அங்குள்ள சாம்பல்நிற பகுதிக்கும் Hippo Campus) செல்கின்றது. மேற்கண்ட பகுதி மனிதனின் மனத்தை கட்டுப்படுத்தும் பகுதியாகும். இந்த பகுதி பாதிக்கப்படுவதால், மனிதன் வெறி பிடித்தவனாகின்றான்.

வறுக்கப்படுகின்றன. வறுத்தலினுல் உணவின் சத்துக்களை நாம் இழந்து விடுகிறோம். ஆனால், நாக்கு இப்பொருள்களை விரும்பி ஏற்கிறது.

சமைப்பதில் வேறு சில முறைகள் இருந்தாலும், முக்கியமானவையும், பெரும்பாலும் பழக்கத்தில் இருப்பவைகளும் இவ்வைந்து முறைகளேயாகும். எல்லாவற்றிலும் ஆவியில் வேகவைத்தல் முறையே சிறந்தது. நீரில் வேகவைத்தலும் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றதே.

பின் மூன்று முறைகளே உடல் நலத்தைக் கெடுத்து விடுவன. வயதானவர்களும் வயிறு, குடல் இவை நலிவுற்றிருப்பவர்களும் பின் மூன்று முறைகளில் சமைத்த பொருள்களைத் தங்கள் உணவிலிருந்து கட்டாயம் விலக்கிவிட வேண்டும்.

உப்பு, மிளகாய், புளி இவற்றைக் கொண்டு, எல்லோரும் ஒரே மாதிரியாகச் சமைத்தாலும் ஒரு சிலர் சமைப்பதில் ஒரு தனிச்சுவை ஏற்படுகிறது. அது ஏன்? கைராசி கைப்பாகம் என்று காரணம் கூறுவார்கள்.

ஆனால், சமைக்கும் போது, ஆர்வத்துடன், கருத்தெல்லாம் சமையலில் வைத்து, அளவாகப் பொருள்களைச் சேர்த்து, திட்டமாக வேகவைத்து பக்குவமான முறையில் சமைத்தால், எல்லோருமே கைராசி பெறலாம். ஏதோ "சமைத்துத் தொலைக்க வேண்டுமே!" என்ற கடனுக்கு வேலை செய்தால் எப்படிச் சமையலில் சுவை ஏற்படும்?

மேலும், காலையில் சமையல் தொடங்கு முன்பு அன்று என்னென்ன உணவுப் பொருள்கள் தயாரிப்பது என்பது குறித்துத் திட்டமிட்டுக் கொண்டே வீட்டரசி வேலை தொடங்குவது நல்லது. சமையல் திட்டம் தீர்மானதாகத் தெரிந்து விட்டால், அன்றைய வேலைகளும் "மள மள" வென்று முடிந்துவிடும்.

மற்றும், சமைக்கும் பண்டங்களை மிகுதியாகச் சமைத்து, அவை வீணுகாமல் இருப்பதற்காக, தன் குடும்பத்திற்கு தேவையான அளவே சமைக்க ஒவ்வொரு பெண்ணும் நன்கு தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

நம் முன்னோர்கள் இவ்விஷயத்தில் மிகவும் கெட்டிக்காரர்கள். வீட்டில் பெண்கள் வயதிற்கு வந்ததுமே, அவர்களைச் சமையலிலும் பிற வீட்டு வேலைகளிலும், நன்கு தேர்ச்சி பெறும்படி பழக்கப்படுத்தி விடுவார்கள். திருமணத்திற்கு முன்பே தாய் வீட்டிலேயே நன்ருகப் பழகிவிடும் அவர்கள் புகுந்த

வேப்பம்பூ

வேப்பம் பூவை வாட்டித் தலையில் வைத்துக் கட்டிக் கொண்டால், பேன், ஈறு, சுண்டு முதலானவை நீங்கும்; தலைப்பாரம் குறையும்; முடி செழித்து வளரும்.

வீட்டிலும் நற்சான்று பெற்று வந்தார்கள்.

ஆனல், இக்காலத்திலோ, கரண்டி பிடிப்பதைக் கேவலமாகக் கருதுகிருர்கள் நாகரீகத்தில் திளைத்த இளம் பெண்கள். பெண்களுக்கு கல்வி கட்டாயம் அவசியந்தான். ஆனல், அதே போல வீட்டுப் பொறுப்பும் அவர்கள் நன்கு கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இதன் மேன்மையை ஆட்சியாளர்களும் உணர்ந்து, இப்போது பள்ளி கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலுங்கூடக் குடும்பக் கலையை ஒரு பாடமாக வைத்துப் பெண்களைக் குடும்பத்துக்கு ஏற்றவர்களாகப் பழக்குகின்றனர். அது மட்டுமன்றி, 'பெண்பார்க்கும் இடங்களிலும் இப்போதெல்லாம், "பாடத் தெரியுமா? ஆடத் தெரியுமா? என்ற கேள்விகள் குறைந்து கொண்டு வர, "சமைக்கத் தெரியுமா?" என்ற வினவே மிகுதியாக எழுகின்றது.

வீட்டின் தலைவி பெண். வீட்டினர் நலனில் அக்கறை உள்ளவள் அவள். குடும்பத்தினர் நலமுடன் வாழ்வதற்கு வழிகோலியாய் இருப்பவளும் அவளே. எனவே இந்தப் பொறுப்புகளையெல்லாம் உணர்ந்து ஒவ்வொரு பெண்ணும், உலகத்தில் உடல் நலத்துடன் உயிர் வாழ உதவும் உன்னதச் சமையல் கலையைச் சரிவர, முறையாகக் கற்றுத் தேர்ச்சிப் பெற வேண்டுவதை முக்கியக் கடமையாகக் கொள்ள வேண்டும்.

நளனும், வீமனும் சமையல் கலையில் வல்லவராக இருந்தனர், இக்காலத்திலும் மிகச் சுவையான சமையலை, "நள பாகம்" என்று போற்றுகின்றனர். அரச குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அவர்கள் சமையலில் அவ்வளவு சிறப்பு பெயர் பெற்றது எப்படி? நாடாளுதல், போரிடுதல் போன்ற அரசியல் கலைகளிற்போல, சமையல் கலையிலும் அவர்களுக்கு இருந்த, ஆர்வமேதான் அவர்களது புகழுக்கு காரணம்.

எனவே, "சமையல் செய்வது பெண்களின் வேலை; ஆடவர்களுக்கும் அதற்கும் சம்பந்தமில்லை" என்று ஆடவர் சமையல் பணியை ஒதுக்கித் தள்ளல் ஆகாது. உயிர் வாழ இன்றியமையாத உணவைப் பக்குவப் படுத்தும் உன்னதச் சமையல் கலையை, ஆடவர், பெண்டிர் இரு பாலாரும் போற்றிக் கற்று, விதம் விதமாக வாயும் வயிறும் விரும்புகிற சுவை நிரம்பும் வகையில் சமைத்து உண்டு இனிது வாழ்வோமாக!



தாய்ப்பாலின் மகிமை

சுமார் பதினைந்து இருபது வருடங்களுக்கு முன் வரையில் தாய்ப்பாலே சிறந்தது என்று நம் தாய்மார்களுக்கு பிரச்சாரம் செய்ய தேவை இருக்க வில்லை. முன்பெல்லாம் குறைந்தது ஒரு வயது முதல் 2 வயது வரை, தாய்மார்கள் தம் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் அளித்து வந்தார்கள். குழந்தைகளும் ஊட்டத்துடனும் பிரச்சனைகள் ஏதுமின்றியும் வளர்ந்தார்கள்.

தற்காலத்திலோ, பெரும்பாலான தாய்மார்கள் குழந்தைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்கள் ஆன உடனேயே தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்தி விடுகின்றனர். சிலர் வெளியில் பணிக்குச் செல்ல வேண்டி இருக்கிறது. அவர்களுக்கு 2 மாதங்களுக்கு மேல் விடுமுறை இருப்பதில்லை. எனவே தாய்ப்பால் கொடுப்பதை இரண்டு மாதங்களுக்குள்ளாகவே நிறுத்தி விடுகின்றனர். சில பெண்கள் அதிக நாட்கள் தாய்ப்பால் கொடுத்தால் அழகு குலைந்து விடும் என்று எண்ணி நிறுத்தி விடுகின்றனர். இப்படி பல காரணங்களால் தாய்மார்கள் தம் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் கடமையிலிருந்து தவறி விடுகின்றனர்.

இதனால் வருங்கால சந்ததியினர் மிகவும் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்பதை உணர்ந்து அரசாங்கம் தாய்ப்பாலே சிறந்தது என்று பிரச்சாரம் செய்து வருகிறது. தாய்மார்கள் அனைவரும் இதற்கு அவசியம் செவிசாய்க்க வேண்டும்! இல்லை எனில் நட்டப்படப்போவது அவர்கள் குழந்தைகளே என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்! பணிக்கு செல்லும் பெண்கள் வீட்டில் இருக்கும் நேரங்களில் தாய்ப்பால் கொடுப்பதைத் தவறக் கூடாது.

செயற்கை உணவை விட தாய்ப்பால் பல விதங்களில் உயர்ந்தது.

1. தாய்ப்பாலில் குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்தும் இருப்பதால் குழந்தைக்கு ஊட்டக் குறைவு ஏற்படாது. மேலும் அதிகப்படியான ஸ்டார்ச்சு, சர்க்கரை, செயற்கை Preservative ஆகியவை தவிர்க்கப்படுகின்றன.

2. குழந்தைக்குத் தேவையான இளஞ்சூட்டில் எப்போதும் தயாராகக் குழந்தைக்குக் கிடைக்கக் கூடியது தாய்ப்பால் மட்டுமே! இது மிகச் சுகாதாரமானது. பாக்டீரியாக்கள் இல்லாதது.

வாசகர்கட்கு!

சித்த மருத்துவ இதழ், சந்தாதாரர்களுக்கு மாத இதழ் கிடைக்க வில்லையென்றால், அவர்களுடைய பணம் கட்டிய ரசீது எண்ணையும், தேதியையும் குறித்து எழுதினால் உடனே கவனிக்கப்படும்.

இப்படிக்கு,
ஆசிரியர்.

3. குழந்தைக்கு மிக எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய உணவு இது.

4. இவற்றிற்கெல்லாம் மேலாக குழந்தைக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அளிக்க வல்ல ஒரே உணவு தாய்ப்பால் தான்! குறிப்பாக குழந்தை பிறந்த உடன் முதல் 2 அல்லது 4 நாட்கள் வரையில் சுரக்கும் சீம்பால், குழந்தைக்கு மிகச் சிறந்த நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அளிக்கிறது.

5. தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் ஜீரணக் கோளாறுகள் ஆகியவற்றால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவதில்லை. மலச்சிக்கலும் இரா.

தாய்ப்பாலின் சிறந்த பயன்கள் அனைத்தையும் குழந்தை பெற வேண்டுமானால் தாய்மார்கள் ஆரோக்கியமானவர்களாக இருக்க வேண்டுவது அவசியம்!

இருதய நோய்கள், க்ஷய ரோகம், தீவிர இரத்த சோகை, தொற்று நோய்கள் போன்றவை இருப்பின் இவர்களின் தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு நன்மையை விளைவிக்காது.

தாய்ப்பால் கொடுக்கையில் கவனிக்க வேண்டியவை:

கவலை, மன அழுத்தம், களைப்பு, ஆகியவை தாய்ப்பாலின் அளவைக் குறைக்கக் கூடியவை. எனவே குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் அளிக்கும் தாய்மார்கள் மனதில் எந்தக் கவலையையும் ஏற்காமல் அமைதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருக்க வேண்டும். மேலும் தேவையான அளவு ஊட்ட உணவை தாய் உண்ணாவிடில் தாய்ப்பால் குறையும். எனவே காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்ந்த ஊட்ட உணவை தினமும் உண்ண வேண்டும்.

கூடுமானவரையில் தாய்மார்கள் இக்காலங்களில் அதிகமான அளவு மாத்திரை, மருந்துகள் உட்கொள்ளாமல் இருத்தல், நலம். மருந்தின் விளைவுகள் தாய்ப்பாலிலும் ஏற்படும். ஆஸ்பிரின், மார்ஃபின், க்ளோரோபார்ம், கஃப்பெயின், மலமிளக்கிகள், நிகோடின் போன்றவை தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை.

மேலே கூறப்பட்ட சில எச்சரிக்கைகளை கவனத்தில் கொண்டு, நல்ல முறையில் தாய்ப்பால் கொடுத்து குழந்தைகளை வளர்த்தால் ஆரோக்கியமாக அவை வளரும். வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் சிறந்த குடிமக்களாக வளர குழந்தைகளை பரிவுடன் தாய்ப்பாலூட்டி வளருங்கள்!

°°

இளைஞர்கள் வாழ்க்கையில் உயரும் வழி

[டாக்டர் கந்தசாமி முதலியார்]

இரண்டாம்படி

வைகறை யாமம் துயிலெழுதலை முதல் ஒழுக்கமாகக் கூறிய ஆசாரக் கோவை, "தூக்கத்திலிருந்து விழிக்கும்போதோ தாய் தந்தையரை மனத்தால் வணங்கிக்கொண்டு எழுந்திருக்க வேண்டும்." என்பதை இரண்டாம் ஒழுக்கமாகக் கூறுகின்றது.

இது இரண்டாம்படி. இதையும் நீ விடாது கைக்கொண்டு ஒழுகுவாயாயின் நீ பாக்கியவான் ஆயினை் என்பதற்கு எவ்வகையிலும் சந்தேகம் இல்லை.

நீ பிறந்தது முதல் பாலூட்டிச் சீராட்டிப் பாராட்டி அன்பு செய்து, மடியில் வைத்து வளர்த்து, தோள்மீது சுமந்து, நீ நோய் கொண்டபோது வருந்தி, நீ சிரித்தால் உன் முகம் கண்டு மகிழ்ந்து உன்னை வளர்த்தவள் தாய். தாயை நீ தினமும் வணங்க வேண்டும்.

நீ குழந்தையாய் இருந்த போது உன் கல்வியிலும் உன் ஒழுக்கத்திலும் அக்கறை கொண்டு, "நீ அறிஞன் ஆக வேண்டும்; உயர்ந்தவன் ஆக வேண்டும்" என்று எண்ணி, உனக்கு வேண்டுவன எல்லாம் செய்து வருபவர் தந்தை. தந்தையையும் நீ தினமும் வணங்க வேண்டும்.

எப்பொழுது எப்படி வணங்க வேண்டும் என்பதைத்தான் ஆசாரக் கோவை:

வைகறை யாமம் துயிலெழுந்து தான் செய்யும்
நல்லறமும் ஒண் கருமம் சிந்தித்து வாழ்வதில்
தந்தையும் தாயும் தொழுதெழுக
முந்தையோர் கண்ட முறை. [என்பதே

என்று தெரிவிக்கின்றது.

விழித்து எழும்போதே, "தாயை, வணங்குகின்றேன்; தந்தையை வணங்குகின்றேன்" என்று மனத்தால் நினைத்துக் கொண்டே எழ வேண்டும். ஒன்று இரண்டு நிமிஷங்கள் அங்ஙனம் நினைத்துக் கொண்டே நிமிர்ந்து உட்கார்ந்துகொண்டிருப்பது நன்று.

உலகை ஆக்கி காத்து அருளுபவர் கடவுள். எங்கும் இருப்

பவர் கடவுள். எல்லாம் அறிப வர் கடவுள். எல்லாம் செய்ய வல்லவர் கடவுள். ஆனந்தமய மாய் இருப்பவர் கடவுள். வணங்குவார்க்கு ஆனந்தம் வழங்குபவர் கடவுள். தாய், தந்தை, அண்ணன், குரு, அர சன் முதலிய யாவரினும் மேம் பட்டவர் கடவுள்,

ஆனால், தாய், தந்தையரிடம் பக்தி செய்யாதவனுக்குக் கட வுள் பக்தி உண்டாகாது. கண் ணுக்கு எதிரே இருந்து நன்மை செய்யும் தாய்தந்தையரிடத்துப் பக்தி உண்டாவது எங்ஙனம்?

கடவுள் வழிபாட்டைத் தினந் தோறும், குறித்த காலத்தில், தவருது செய்பவருக்கு மனம் அமைதி பெறும். இந்த மன அமைதி பாடம் படிக்கும் மாண வர்க்கு மிகுதியும் வேண்டும். மன அமைதி உடையவன் பராக்குப் பாராது பாடம் கவனித்து நற்பயன் அடை வான். மன அமைதி இல்லாத வன் பாடம் கவனிக்க விரும்பி னால் கூட அவன் மனம் பாடத் தில் நிற்பதில்லை. அந்தோ! அவன் பெரு நஷ்டம் அடை கின்ருன்.

கல்வியின் இரகசியம் கவனம். இந்தக் கவனம் மன அமைதி உடையவனுக்குத்தான் கிடைக் கின்றது முறைப்படி கடவுளை வழிபடுபவனுக்கே மன அமைதி கிடைக்கின்றது. மன அமைதி பெறுவதற்கு வேறு வழி இல்லை.

பிராணுயாமம் ... பயிற்சி, எளிய குண்டலினி

யோகப்பயிற்சி இவைகளை இளைஞர்கள் பயின்று செயல் படுத்துவார்களாயின் வாழ்வில் அடையும் பலன் இவ்வளவு என்று சொல்ல முடியாது. மன அமைதி பெற்ற மனிதன் வாழ்கின்றான். மன அமைதி இழந்த மனிதன் நரக வேதனை அனுபவிக்கின்றான்.

மன அமைதிக்கு வேண்டிய நல்ல சிறந்த பயிற்சியை நம் முன்னோர்களாகிய சித்தர்கள், முனிவர்கள் கையாண்ட பயிற்சியை — உன் பெற்றோர் உனக்குத் தந்திருக்கின்றனர். அதை நன்கு பயின்று உயர்வடைவது உன் கடமை. பிராணயாமம் குண்டலினியோகம் யோகிகளுக்கு மாத்திரம் உரியது என்று நினையாதே. நான் சொல்வதைக் கேள்.

உன் இஷ்ட தெய்வத்தைப் பற்றி—நீ வீட்டில் தினம் வணங்கும் தெய்வத்தைப்பற்றி —ஐந்து அல்லது பத்து தோத்திரப் பாடல்களை மனப்பாடம் செய்து விடு. காலையில் எழுந்து பெற்றோர்க்கு வணக்கம் செய்தவுடன் படுக்கையிலேயே நன்றாக நிமிர்ந்து உட்காரு. தோத்திரப் பாடல்களை மனத்திலேயே ஒன்றன்பின் ஒன்றாகச் சொல்லி முடி. இப்படி மூன்று முறை சொல்லுக.

மனத்திலே சொல்லுவது முடியாமலிருந்தால் வாயினால் சொல்லலாம். இசையோடு பாடினும் பாடலாம். பிறகு எழுந்து உன் வேலைகளைச் செய். குளித்து உணவு கொள்ளும் முன் நின்றுவது உட்கார்ந்தாவது, இரண்டாம் முறையாக அவைகளைப் பாடு. மாலையில் பாடசாலையிலிருந்து வந்து, சிறிது நேரம் விளையாடின பிறகு அல்லது உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு, விளக்கேற்றும் போது, கை கால் முகம் அலம்பி, உன் தோத்திரங்களைச் சொல். கடைசி முறையாய் நீ படுக்கும்போது நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து தோத்திரங்களைச் சொல். பிறகு உறங்கி விடு.இது போதும். இதனால், நீ அளவற்ற மன அமைதியுற்று உன் பாடங்களைக் கிரகிப்பதற்கு பயன் படும்.

முக்கிய அறிவிப்பு

டாக்டர் சிற்சபை இனி ஒவ்வொரு மாதம் 1, 2 தேதிகளில் சென்னை, கோடம்பாக்கம் அகத்தியர் மருத்துவமனையில் நோயாளர்களைப் பார்த்து சிகிச்சை அளிப்பார்.

எளிய நோய்களும் எளிய மருந்துகளும்

[வேலூர் டாக்டர் கு. சீனிவாசன்]

3. விஷ வண்டு கடிகளால் ஏற்பட்ட புண், புரை, நீர்க்கசியும் இரணம், கரும்படை இவைகளுக்கு கொன்றைமரப்பட்டை இலை இவைகளைக் கொண்டு வந்து நீர் விட்டரைத்து மேற்படி சரும வியாதியுள்ள இடங்களில் தாராளமாக இரவு பூசிக் காலையில் குளிக்கவும். இப்படி இரண்டு வாரம் செய்யவும். விஷக்கடி இரணம், ஆருதபுரையோடிய இரணம், யாவும் குணமாகும். இதன் கூடவே தினமும் 20 கொன்றை இலை, 5 மிளகு கூட்டியரைத்த விழுதைப் பசும் பாலில் ஒரு வேளை வீதம் சாப்பிட்டுவர உடலில், தேகத்தில் பற்றிய விஷம் முறிந்து ஒழியும்.

4. ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் குறிகளில் ஏற்படும் தினவு நீர்கழியும் ரணம் (மேல் தோல் அரிப்புண்டாகிச் சொறியச் சொறிய இரணமாகி நீர்க்கழியும் ரணம்) குறிப்பாக அதிகப் புணர்ச்சி அல்லது அதிக உஷ்ணத்தால், ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும், குறிப்பாக ஆண்களின் விதைப்பை மேல் தோல் சிவந்து ரணமாகி இடுக்குகளில் நீர் கழிந்து அதிக எரிச்சலுடன் தொல்லை தரும். இப்படிப்பட்ட நோய்களுக்கு (இருபாலருக்கும்) அம்மான் பச்சரிசி எனும் மூலிகையை ஒரு பிடியளவு எடுத்து வந்து மண்ணில்லாமல் அலசி அம்மியிலிட்டு மைய அரைத்துப் பாலில் தினம் இரண்டு வேளை வீதம், 3 (அ) 4 நாள் சாப்பிடக் குணமாகி விடும். இலைகளை அப்படியே (மண்ணில்லாமல் அலசிய பின்) கூட வாயிலிட்டு மென்று விழுங்கலாம். இதனால் மிகச் சிறப்பாகக் குணம் காணும். மூன்று நாள் மருந்தே போதும், கடுமையாக இருப்பின் ஐந்து நாள் சாப்பிடக் குணமாகும்.

நோய் 17, தேக நமைச்சல் — அரிப்பு — எரிச்சல்:

இது சாதாரணமாக உஷ்ணம் (அ) பித்தந்தால் ஏற்படுவதாகும். இதற்கு முன்னமே கூறிய நோய் 15ல் உள்ள இரண்டு

மருந்துகளையும் சாப்பிடக் குண மாகும். மேலும் இங்கே சில மருந்துகளைக் காண்போம்.

1. அறுகம் புல், இதை இண்டு பிடி எடுத்து வந்து நீரில் அலசி ஒரு சிறு துண்டு இஞ்சி யும் கூட்டி நன்கு நசுக்கி ஒரு சொம்பு நீர்விட்டு அரைச்சொம் பாக சுருங்கக் காய்ச்சி வடி கட்டி மூன்று வேளை சாப்பிட வும். இப்படி 3 முதல் 7 நாள் சாப்பிட தேக அழல், உஷ்ணம், எரிச்சல், கொப்புளங்கள், அதி உஷ்ணம் முதலியன தணிந்து ஒடுங்கி விடும்.

2. அதிமதுரம், கோரைக் கிழங்கு, அறுகம்புல் வேர், சீர கம், தனியா இவைகள்வகைக்கு 50 கிராம், வில்வ மரப்பட்டை 100 கிராம், இவைகளை நன் குலர்த்தி இடித்துச் சலித்துச் சரி பாதியளவு சர்க்கரை கூட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். தேவை யானபோது இரண்டு ஸ்பூன் குளிர் (அ) வெந்நீரில் சாப்பிட வயிற்று வலி, உஷ்ண எரிச்சல் சிறுநீர் ஆசனக் கடுப்பு எரிச் சல், தேக அழல் முதலியன குணமாகும், அதி உஷ்ணம், தேக எரிச்சல் அரிப்பு இவைக ளுக்கு ஒரு வாரம் இரு வேளை சாப்பிடவும். அஜீரணம், குமட் டல், வாந்தி, மார்பு வலி, சளியி ருமல், கப இருமல், உஷ்ணம் இவைகளுக்கு இரண்டு அல்லது நான்கு வேளை சாப்பிடவும். மேற்படி நோய்கள் குணமா கும்.

நோய்: 18, தேள்கடி விஷம்!

இது மாதிரி கொடிய விஷ ஜந்துகளின் தொல்லைக்கு, அவ சர காலப் பரிகாரமாகச் சில எளிய வழி மருந்துகளைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது மிகவும் நன்மையாகும். ஆம் டாக்டரி டம் எடுத்துச் செல்வதற்கு முன் இந்த மருந்துகள் முதல் உதவி யாக (First Aid) இருப்பதோடு, முற்றிலும் குணமாக்கும் சக்தி யும் உடையதாகும். இனி மருந் துகள்.

1. தேள் கடித்தவுடன் அந்த இடத்தில் வெங்காயத்தை இரண்டாக அரிந்து ஒரு பாதி யெடுத்து நன்ருகத் தேய்க்க வும். இப்படி 5 நிமிடம் தேய்க்க தேள் கொட்டு வலி குறைவ தைக் காணலாம். இப்படி 10 (அ) 15 நிமிடம் தேய்க்க, கடு கடுப்பு வலி யாவும் நீங்கும். இத்துடன் 5 மிளகு எடுத்து வெற்றிலையில் வைத்து நன்கு மென்று விழுங்கவும். இந்த மருந்தே போதுமானதாகும். டாக்டரிடம் செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை.

2. மேற்படி மிளகை வாயி லிட்டு மெல்லச் சொல்லி விட்டு பழைய புளியும், சுண்ணும்பும் சேர்த்து நன்கு பிசைய அதில் சூடு எழும்பும். இதை அப்ப டியே கொட்டிய இடத்தில் அப்பி வைக்கவும். கால்மணி நேரத்தில் எல்லாக் கடுகடுப்பும் குறைய தொடங்கும்.

[தொடரும்]

அகத்தியர் மருத்துவமனை

AGASTHIAR HOSPITAL

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம்.

சென்னை-24. **தொலைபேசி: 428098.**

மஞ்சட்காமாலை, குன்ம நோய், பீனிசம், சுவாசகாசம், மூல வியாதிகள், வெண்புள்ளிகள், சோரியாப்படை, பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்றுநோய், முதலியவைகள் பூரணமாகக் குணப்படுத்தப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

குறிப்பு :— சர்க்கரை வியாதிக்கும் உத்திரவாத சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர்கள் :

டாக்டர் சிற்சபை

கௌரவ மருத்துவர் : **டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி**

டாக்டர் சி. இரத்தினகுமாரி

நோயாளிகளை பார்க்கும் நேரம் : காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை.

டாக்டர் சிற்சபை

ஆலோசனை நாட்கள் :

ஒவ்வொரு மாதமும் 1, 2 நாட்களில் மட்டும்.

பஸ் தடங்கள் : **11 D, 12 C.**

இறங்குமிடம் : அரங்கராஜபுரம் [illegible]

பதிவு எண்: 102046/81 M3 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/21

கருவிலுள்ள குழந்தையானது, தன் நாடித் துடிப்பையும் தாயின் இருதய துடிப்பையும், அதனுடைய குரலையும் கேட்கக் கூடிய ஆற்றல் உடையது என்று மேலை நாட்டில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

சிகரெட்டு குடிப்பதினால் காச நோய், நுரையீரல் புற்று நோய் முதலிய வியாதிகள் ஏற்படும் என்பது யாவரும் அறிந்ததே. இப்படியிருந்தும், அமெரிக்காவில் ஒரு பெண்மணி தன் கணவன், சிகரெட் பிடித்தே இறந்ததற்காக, அக்கம்பெனி மீது வழக்கு போட்டு 60 லட்சம் நஷ்டஈடு பெற்றாள்.

உலகம் சுற்றும் மருத்துவம்

பல உலக நாடுகளில் புற்று நோயைக் குணப்படுத்த பல புதிய புதிய மருந்துகளை கண்டுபிடித்து வருகின்றனர். ரஷ்யாவில் "புளுரோபர்" (Flworofur) என்ற மருந்து புற்று நோயை குணப்படுத்த பிரபலமாகி வருகின்றது.

மனிதனுக்கு ஏற்படும் கோபத்தினால், இரத்த அழுத்த நோய், சர்க்கரை வியாதி, நரம்பு தளர்ச்சி இவைகள் ஏற்படும் எல்லோரும் அறிந்ததே! இப்போது கோபத்தினால் மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுகிறது என்று அமெரிக்காவில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

உலக நாடுகளில் தற்சமயம் அணுசக்தி வளர்ச்சி விஞ்ஞானத்தினால், மக்களுக்கு, பல விதத்தில் நோய்கள் வர ஆரம்பித்துள்ளன. இவற்றைத் தடுப்பதற்கு பொட்டாசியம் "ஐயோடைட்" கலந்து மருந்துகள் தற்சமயம் ஸ்வீடன், டென்மார்க் போன்ற நாடுகளில் வெளிவந்துள்ளன.

இப்போது நாம் சுவாசிக்கும் எல்லாவற்றிலும் நச்சுப்பொருட்களும் கலந்துள்ளன இதனால் "நுரையீரல்" பெரிதும் பாதிக்கப்படுமென்று ஜப்பான் நாட்டில் ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டுள்ளது நம் நாட்டில் தொழிற்சாலை பக்கத்திலேயே, குடியிருப்புகள் கட்டப்பட்டுள்ளன இதனுடைய விளைவுகள் பின்னர் தெரியும்.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் ப. சிற்சபை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) [illegible] P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.